

こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.7

平成26年
県内自殺者数
433人
(暫定値)

平成26年の全国の自殺者は25,374人。栃木県内の自殺者は平成25年に引き続き**500人**を下回りました。しかし、依然として多くの方が自殺により亡くなっている状況です。

自殺で亡くなる方の多くは、うつ病をはじめとする**こころの病気**にかかっていたことがわかっています。

『こころのセーフティネットワーク』では、那須烏山市と那珂川町の住民のみなさまや関係機関が連携して、自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。

平成26年度 こころのセーフティネットワーク活動の一部をご紹介します。

今年のテーマは、「**待っています、あなたからのSOS**」です。



普及啓発

- ☆ 全国では、10代から30代の死因の第1位が自殺であることから、烏山高等学校、馬頭高等学校の学生さんや、子育て中のお母さんを対象に、自殺予防をよびかけました。
- ☆ 那須烏山市と那珂川町では、他の市町に比べて高齢者の自殺が目立つことから、高齢者やその家族を対象に、自殺予防をよびかけました。
- ☆ ベイシア烏山店、リオンドール小川店のご協力をいただき、様々な年代のみなさんを対象に自殺予防をよびかけました。
- ☆ 烏山健康福祉センターのホームページ、那須烏山市と那珂川町の広報誌、社会福祉協議会だより等で、様々な年代のみなさんに自殺予防をよびかけました。

ゲートキーパーの養成

- ☆ 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人として、ゲートキーパーを養成しました。

気づく

つなぐ

傾聴

見守る

研修会

『遺族からのメッセージ～家族を亡くして～』

全国自死遺族総合支援センター事務局長 南部節子先生、同センターで電話相談やわかちあいの会で活動している小林信子先生をお招きし、お話をうかがいました。



①周囲に相談しにくい社会の中、どのような思いで家族の自殺という現実に向き合い、今に至ったのですか。

当初は「なんで」という思いばかり。自責の念と怒りが交互に押し寄せました。色々調べていくうちに、身勝手に死んだのではない、追い詰められたのだと気づきました。

「自分のような思いをする人を1人でも減らしたい」と活動をはじめました。

②自殺を目の当たりにした遺族は、周囲にどのような関わりを求めているのでしょうか。



③自死遺族からのメッセージ

○ガンや交通事故、事件と一緒に、自殺も本人が選んだわけではない。

だから、自死を特別視するのではなくどんな悲しみも語れる世の中になって欲しい。

○人間は誰しも回復力を持っています。

遺族にとって思いを語れる、安心、安全な場があること、故人の思い出を紡ぎ直していくことが回復への作業ではないでしょうか。

○自殺は社会問題も含め、さまざまな複合的問題の末に起こっていると思います。

地域のセーフティネットの構築、身近な人の自死を語れる環境、苦しい事、困っている事を話せる環境、周りが聴ける環境、そんな社会になっていけば自殺は自然と減るのではないかと考えます。

わかちあいの会

〈県内〉わかちあいの会「こもれび」 ☎028-643-7830

こすもすの会～身近な人を亡くした者の集い～ ☎0288-22-3596

〈県外〉全国自死遺族総合支援センター「自死遺族相談ダイヤル」☎03-3261-4350

(毎週木曜日 11:00～19:00)

『こんなに頑張っているのに、私（彼・彼女）がお酒を飲み続ける理由』



アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、自殺した人の 1/3 は直前の飲酒が認められます。栃木県立岡本台病院医師の島田先生、精神保健福祉士の岡田先生と、栃木県断酒ほととぎす会烏山支部代表の船山先生をお招きし、お話をうかがいました。

① アルコール依存症の心理と治療

- Q. アルコール依存症の人は、なぜ飲み続けるのですか。
- A. 「意志が弱い」、あるいは「性格の問題」ではなく、アルコールによる快感を経験したために、脳にアルコールを求めてやまない部分が生じてしまうためです。
- Q. 家族はどうしたらよいですか。
- A. アルコール依存症は、周囲の人をまきこみ、さまざまな影響を与えます。手助けしたいと思って援助しているうちに、共依存という人間関係の「依存」におちいり、かえってアルコール依存症者の病気を悪化させてしまうこともあります。家族がまきこまれないようにするためには、自分の事(健康等)を大切にすることが、その第一歩です。
- Q. 本人が受診を拒むときの対応は、どのようにしたらいいですか。
- A. 本人に少しでも自覚があれば治療の糸口となりますが、無理に連れて行くと、だまされたという思いが強くなる可能性があります。まず、家族が病院や断酒会などに相談することが大切です。

② アルコール依存症～本人・家族や周囲ができること～

- Q. 岡本台病院の家族教室に参加するにはどうすれば良いですか。
- A. 予約は不要です。開始時間に岡本台病院へ来ていただければ参加できます。家族教室や断酒会などに参加し、アルコール依存症から回復した人の話を聞くことで、回復した姿が想像できるようになります。そのことで、家族が気持ちの余裕ができ、本人に優しく対応することができるようになります。

③ 断酒会の例会を知ろう

- Q. 例会に家族も参加するように言われたとき、どのような思いでしたか。
- A. 本人だけが行けばいいと思っていました。でも、参加したことによって、今まで周囲の人に分かってもらえなかった家族の気持ちを分かってもらえ、とても楽になりました。

栃木県立岡本台病院

☎028-673-2211

断酒ほととぎす会烏山支部

☎0287-83-1412

定例会：毎週土曜日 19時～ 烏山公民館

こころの具合をチェック

次の項目のうち、2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている項目に○をつけてください。

	チェック項目	
①	毎日の生活に充実感がない	
②	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
③	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	
④	自分が役に立つ人間だと思えない	
⑤	わけもなく疲れたような感じがする	

①～⑤の項目のうち、2つ以上に○がつく方はストレスをためすぎている可能性があります。十分な休養とストレス発散をこころがけ、こころの健康に努めましょう。また、問題をひとりで抱え込まずに、誰かに相談することも大切です。

出典：厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル

こころの健康相談窓口へご相談ください。

電話・来所相談 平日8:30~17:15

◇栃木県精神保健福祉センター

☎028-623-8785

◇栃木県烏山健康福祉センター

☎0287-82-2231

◆保健師による相談 随時

◆精神科医師による相談

毎月第2水曜午後（予約制）

◇那須烏山市健康福祉課

☎0287-88-7115

◇那珂川町健康管理センター

☎0287-92-1188

電話相談

◇こころのダイヤル

☎028-673-8341

◆フリーダイヤル（毎週月曜9時~12時）

☎0120-302-362

◇栃木いのちの電話（毎日24時間）

☎028-643-7830

◇足利いのちの電話（毎日15時~21時）

☎0284-44-0783

発行元：こころのセイフティネットワーク事務局

（栃木県烏山健康福祉センター）

住所：那須烏山市中央1-6-92

電話：0287-82-2231

平成27年3月

